

令和7年度

4月分予定献立表

東京都立桜修館中等教育学校

日	曜 日	献立名	牛乳	主な材料名			エネ ルギー	たんば く質	備 考
				赤の食品（１・２群） 主に体の組織を つくる	黄の食品（５・６群） 主にエネルギー になる	緑の食品（３・４群） 主に体の調子を 整える	[kcal]	脂質 [g]	
9	水	ハヤシライス 大根と海藻のサラダ くだもの	○	牛乳、豚肉、海草ミッ クス	米、サラダ油、三温糖、バ ター、小麦粉、生クリーム、 ごま油、白ごま	にんにく、セロリー、玉葱、マッ シュルーム、トマト、大根、にん じん、きゅうり、いちご	729	22.4 21.5	2・3年生の給食は 9日から始まります
10	木	麦ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー	○	牛乳、豚肉、大豆、赤みそ、 豆腐、ハム	米、麦、サラダ油、三温糖、 でんぷん、ごま油、緑豆は るさめ	にんにく、しょうが、 ねぎ 、に んじん、干し椎茸、たけのこ、に ら、もやし、きゅうり	734	31.6 22.6	
11	金	スパゲティミートソース ブロッコリーのハニーサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳、ベーコン、豚肉、大 豆、ヨーグルト	スパゲッティ、オリーブ 油、サラダ油、小麦粉、はち みつ、グラニュー糖	にんにく、玉葱、セロリー、にんじ ん、マッシュルーム、トマトビュ ーレ、トマトペースト、コーン、ブ ロッコリー、キャベツ、パイン、黄 桃缶、みかん缶	804	32.2 28.8	10日から 1年生の給食が 始まります
14	月	麦ごはん・ブルコギ 豆腐と青菜のスープ さいころサラダ	○	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐	米、麦、サラダ油、三温糖、 はちみつ、ごま油、白ごま、 でんぷん、白ごま、じゃが いも	にんにく、にんじん、もやし、玉 葱、しめじ、ピーマン、にら、 しょうが、 ねぎ 、 小松菜 、きゅ うり、コーン	745	28.8 25.9	
15	火	赤飯 サワラの西京焼き 野菜のごま醤油和え 白玉入りすまし汁 くだもの	○	牛乳、ささげ、さわか、白 みそ、鶏肉、かまぼこ	もち米、米、黒ごま、三温 糖、ごま油、白ごま、白玉	ねぎ 、にんにく、しょうが、キャ ベツ、小松菜、にんじん、大根、 いちご	775	36.3 19.4	
16	水	ミルクパン アスパラときのこのグラタン ポークビーンズ	○	牛乳、ベーコン、鶏肉、牛 乳、ピザチーズ、豚肉、大 豆	ミルクパン、サラダ油、マ カロニ、バター、小麦粉、生 クリーム、パン粉、じゃが いも、三温糖	玉葱、にんじん、マッシュルー ム、しめじ、グリーンアスパラ、 にんにく、セロリー、トマト ピューレ	859	38.1 33.6	進級・入学を お祝いして お赤飯にしました
17	木	ゆかりごはん みそ汁 千草焼き・くだもの 糸寒天のごま和え	○	牛乳、豚肉、たまご、糸寒 天、豆腐、わかめ、油揚げ、 白みそ、赤みそ	米、サラダ油、白ごま、白ご ま、三温糖	ゆかり、 玉葱 、 小松菜 、キャ ベツ、にんじん、もやし、 大根 、清 見オレンジ	740	30.5 27.2	
18	金	たけのこごはん 魚の三味焼き 豚汁 えのきと小松菜の和え物	○	牛乳、油揚げ、鶏肉、かつ お、白みそ、豚肉、豆腐、赤 みそ	米、三温糖、白ごま、サラダ 油、じゃがいも	たけのこ、にんじん、しょうが、 ねぎ 、えのきたけ、 小松菜 、ご ぼう、大根、こんにゃく	718	41.5 19.7	
21	月	コーンピラフ チキンチャウダー スパイシーポテト	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、鶏 肉、白いんげん、牛乳、豆 乳	米、麦、バター、サラダ油、 じゃがいも、小麦粉、米白 絞油	にんにく、玉葱、にんじん、ピー マン、マッシュルーム、コーン、 ブロッコリー	871	28.8 33.8	
22	火	人参ごはん みそ汁 サバの香味焼き ごま和え くだもの	○	牛乳、さば、白みそ、赤み そ	米、麦、白ごま、サラダ油、 三温糖、ごま油、白ごま、 じゃがいも	にんじん、しょうが、 玉葱 、もや し、 小松菜 、 ねぎ 、清見オレン ジ	743	32.3 25.4	山菜、新たけのこ、 新たまねぎ、 アスパラガス などなど 沢山の春の味覚 を使っています。
23	水	五日チャーハン 玉米湯(1-ミタリ) 黒ごま団子	○	牛乳、焼き豚、鶏肉、たま ご、豆腐	米、サラダ油、でんぷん、ご ま油、白玉粉、黒ごま、黒ご ま、上白糖	しょうが、 ねぎ 、にんじん、干 し椎茸、たけのこ、グリーンピー ス、玉葱、コーン、コーン、万能 ねぎ	794	31.3 23.5	
24	木	ピリ辛もやしラーメン ナムル 大豆のかりんとう	○	牛乳、豚肉、赤みそ、大豆、 きな粉	中華麺、ごま油、サラダ油、 三温糖、白ごま、でんぷん、 米白絞油、黒砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、もやし、コーン、に ら、 小松菜	744	32.4 29.8	
25	金	中華丼 茎わかめサラダ 甘夏みかんゼリー	○	牛乳、豚肉、いか、えび、う ずら卵、くきわかめ、粉 寒天	米、麦、サラダ油、でんぷ ん、ごま油、三温糖、上白糖	しょうが、にんにく、玉葱、にんじ ん、干し椎茸、たけのこ、きくらげ、 白菜、チンゲンサイ、キャベツ、 きゅうり、オレンジジュース、甘夏	733	29.1 18.6	1年生 移動教室
28	月	ごはん 豆腐の真砂揚げ 野菜のお浸し みそ汁 くだもの	○	牛乳、豆腐、えび、鶏肉、ち りめんじゃこ、たまご、 糸削り節、白みそ、赤み そ	米、でんぷん、米白絞油、三 温糖	にんじん 、 玉葱 、小松菜、もやし、 ねぎ、清見オレンジ	750	30.6 26.7	
29	火	🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 昭和の日 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵							
30	水	山菜おこわ かきたま汁 ししゃものから揚げ 小松菜の辛子しょうゆ和え	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、し しゃも、あおのり、たま ご	米、もち米、サラダ油、三温 糖、小麦粉、でんぷん、米白 絞油	山菜、たけのこ、干し椎茸、にん じん、小松菜、もやし、コーン、 玉葱	754	36.6 27.7	東京産の食材と 有機農産物を 使用した時は字体を

☆天候、交通などの食材の入荷状況により献立を変更する場合があります。
 ☆東京産の食材を使ったメニューおよび食材は斜字で示しています。

今月の平均栄養価	エネルギー 766 kcal	たんぱく質 32.2 g 脂質 25.6 g
----------	----------------	---------------------------



4月給食だより

令和7年度4月号
東京都立桜修館中等教育学校



ご入学、ご進級おめでとうございます！

2、3年生は9日（水）から、1年生は10日（木）から給食が始まります。

今年度も、桜修館のみなさんが「おいしい！楽しみ！」と思ってくれる給食を提供できるように、栄養教諭と給食室が一丸となって取り組んでまいります。ご理解とご協力をお願い申し上げます。



桜修館の
給食について
ご紹介します！

★栄養教諭が作成した献立をもとに、給食室9名体制で毎日給食を作っています。学校の給食室で作り、温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たく配膳できるように工夫しています。

★全クラスが教室で食べています。
給食当番は使った白衣を持ち帰りますので、ご家庭での洗濯にご協力をお願いします。



～給食時間のルール～

- ① 4時間目が終わったら、窓やドアを開けて換気する。
- ② 給食の前後は手洗いを徹底する。必要ならばアルコール消毒をして配膳する。
- ③ 配膳台はアルコールで消毒してから使用する。
- ④ 机は班にするなど、向かい合って食べても良い。
(ただし、感染症流行時にはこの限りではありません。)
- ⑤ 小さな声ならば、食事中的会話もOK。



※都立学校新型コロナウイルス感染症対策ガイドラインに準拠して実施しています。



～給食の内容について～

◆学校給食の献立は、国の「学校給食摂取基準」を目安として作られています。

〈生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準（生徒12歳～14歳の場合）〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄
(Kcal)	(%エネルギー)	(%エネルギー)	(g)	(μ gRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)
830	13～20	20～30	6.5以上	300	0.5	0.6	30	2.5未満	450	120	4

※この基準は、全国的な平均値を示したものであるため、運用にあたっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等を十分に配慮し、弾力的に運用することとなっています。

※この基準は食品成分表が改訂される前のものであり、新しい成分表で計算するとエネルギーが低めに算出されますが、必要栄養量は満たしています。

◆安全面、衛生面に十分配慮し、調理しています。（食中毒等の防止）

◆調理については手作りを心がけています。

（カレールウなどは手作り、だしは削り節や昆布、鶏ガラでとります。ゼリー、ケーキも手作りで。）

◆素材の味を知ってもらうよう、薄味を心がけています。

香味野菜の活用やスパイスを活用するなど工夫して、料理の味にメリハリをつけています。

◆食材は、旬の食材を積極的に使用し、極力国産を使用しています。

◆行事食を取り入れ季節感を出すようにしています。

◆給食の献立は栄養教諭が作成し、調理業務はHITOWAフードサービス株式会社（民間委託）が担当します。

調理員さんはパートさんを含めた9名で、毎日約540食の給食を作っています。

給食時間はたったの35分間！



35分間の目安は、「給食の準備15分」「食事時間20分」で、その後に10分以内に片づけることを目指しています。準備に時間がかかると、食べる時間が10分しかない！ということも…。配膳がスムーズに進み、食べる時間を確保するためには、給食当番だけ頑張っても無理ですね。 **充実した給食時間になるように、全員で協力して取り組みましょう！**